

KLAMMERTH

# Lammkoteletts *mit saftigen Blutorange*

## ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

8 FRISCHE LAMMKOTELETTS  
4 SAFTIGE BLUTORANGEN  
wenn möglich, unbehandelt  
THYMIAN  
frisch  
ROSMARIN  
frisch  
BUNTE PFEFFERKÖRNER  
ganz  
SALZ, ÖL FÜR DIE PFANNE

## ZUBEREITUNG

- 1 Die frischen Koteletts aus dem Kühlschrank nehmen und Zimmertemperatur annehmen lassen.
- 2 Inzwischen die Blutorange in dünne Scheiben schneiden und beiseite stellen.
- 3 Anschließend die Koteletts mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Scanpan Pfanne bei starker Hitze von beiden Seiten etwa 3 Minuten scharf anbraten.
- 4 Danach die frischen Kräuter und die geschnittenen Blutorange zugeben und bei schwacher Hitze noch etwa 3 Minuten weiter in der Pfanne garen.
- 5 Dazu passt hervorragend ein Yoghurt-Minze-Dip und knuspriges Knoblauchbrot.

*Gutes Gelingen!*

